

ELENA KARKUKLY

# MASAŻ TWARZY BAŃKAMI

*Natychmiastowy  
efekt liftingu*



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**MASAŻ**  
**TWARZY**  
**BAŃKAMI**

ELENA KARKUKLY

# MASAŻ TWARZY BAŃKAMI

*Natychmiastowy  
efekt liftingu*

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Anetta Piechowska  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
ТРУМАЦЕНІЕ: Katarzyna Bartosik

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-452-1

Tytuł oryginału: *Баночный самомассаж*

© Karkukly E., text, 2018  
© Nikishin A., photo, 2018

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

## SPIS TREŚCI

Od Autorki ..... 9

*W poszukiwaniu magicznego środka*

### **ROZDZIAŁ PIERWSZY**

#### **MOJA HISTORIA PRYWATNA I ZAWODOWA**

*Ponownie odnaleźć siebie* ..... 15

Facefitness i nastrój ..... 19

Pomagać innym dbać o swoją urodę ..... 20

*Poczuj zmiany*

### **ROZDZIAŁ DRUGI**

#### **FACEFITNESS I MASAŻ BAŃKAMI**

*Bezpieczeństwo metody = twoja uważność* ..... 29

Jak facefitness i masaż bańkami zmieniają

życie i nastrój ..... 31

Rama mięśniowa i architektura twarzy ..... 40

Dlaczego masaż bańkami bywa nazywany próżniowym ..... 45

Czy facefitness i masaż bańkami może zastąpić

zastrzyki i czy można je łączyć ..... 48

*Masaż próżniowy bańkami*

### **ROZDZIAŁ TRZECI**

**POCZĄTEK** ..... 55

Działanie masażu bańkami ..... 56

Zalecana regularność przy wyraźnych zmianach

związanych z wiekiem ..... 60

W jakim wieku zaczynać ..... 60

Czy masaż bańkami lub facefitness jest potrzebny mężczyznom? .....	61
Jak nie nabawić się siniaków .....	62
Rano, w ciągu dnia czy wieczorem? .....	62
Czy masaż bańkami może zastąpić facefitness? .....	63
Otocz się ludźmi myślącymi podobnie .....	64
Masaż bańkami i woda .....	68
Bańki do twarzy, które najlepiej się nadają .....	72
Technika bezpieczeństwa i obowiązkowe zalecenia .....	77
Przeciwwskazania .....	80

## **ROZDZIAŁ CZWARTY**

### **PRZYGOTOWANIE I PODSTAWOWE**

<b>TECHNIKI</b> .....	<b>83</b>
Przygotowanie do masażu .....	83
Trening i wypracowanie nawyków .....	85
Kiedy po raz pierwszy wykonujesz masaż bańkami .....	95
Mięśnie twarzy .....	97
Schemat drenażu limfatycznego .....	98

## **ROZDZIAŁ PIĄTY**

<b>ĆWICZENIA</b> .....	<b>99</b>
Masaż twarzy drenażem limfatycznym .....	99
Masaż czoła .....	101
Wygładzanie strefy między brwiami .....	106
Lifting skroni i kącików oczu .....	111
Rozluźnienie mięśni żwaczy.	
Przywrócenie twarzy i kąta żuchwy .....	114
Nos .....	119
Powiększenie ust .....	122

Wygładzanie konturu ust .....	125
Wygładzanie bruzd nosowo-wargowych .....	129
Trójkąt młodości – rozluźnienie mięśni podbródka .....	132
Kąciaki ust, linie marionetki .....	135
Lifting twarzy i poprawa jej owalu .....	137

## **ROZDZIAŁ SZÓSTY**

### **MIŁOŚĆ DO SIEBIE, CZYLI CO ZOSTAŁO**

<b>POZA KADREM .....</b>	<b>141</b>
Zmywamy maskę/olejek .....	141
Chroni swoją urodę .....	142
Dlaczego zostawiamy szyję? .....	142
A co z powiekami? Dlaczego je pomijamy? .....	143
Kilka słów o uśmiechu i kurzych łapkach .....	144
Wersja light – ekspresowa terapia w 5 minut .....	145
O Autorce .....	150
Adresy .....	151





## OD AUTORKI

**D**otyka to prawie wszystkich kobiet, a nawet mężczyzn. W pewnym momencie zauważamy zmiany w wyglądzie i rzadko kiedy jesteśmy na nie gotowi. Zmarszczki, matowa skóra, ciężkie powieki, obrzęk – twarz opada i zmianie ulegają jej kontury. Zauważamy, jak skraca się szyja, pojawia się drugi podbródek, ramiona przesuwają się w górę i coraz częściej czujemy napięcie w twarzy, dyskomfort w szyi i ciężkość ciała.

To mocno pogarsza nastrój i pozbawia wiary w siebie. Zaczynamy się niepokoić i szukać sposobów na spowolnienie i ukrycie tych procesów. Niektóre kobiety godzą się z brutalną prawdą o życiu, ale wiele jest gotowych na wszystko, żeby przeciwstawić się naturze i wyglądać godnie. Jednak nawet najpopularniejsze radykalne i odważne sposoby przywrócenia młodego wyglądu dają tylko tymczasowy efekt. Za pomocą operacji, zastrzyków lub zabiegów zmiany zachodzące w naszym organizmie nie zostaną zatrzymane ani spowolnione. Czasami jest to tak trudne do zaakceptowania, że kobiety przestają patrzeć na siebie w lustrze

i fotografować się, wstydzą się swojego wyglądu i każdego dnia odczuwają z tego powodu dyskomfort. Przy czym wiek, w którym to następuje, u każdego może być inny. U niektórych zmiany związane z wiekiem pojawiają się po 25.-27. roku życia, a u innych dopiero po 40.

W wieku 32 lat zaczęłam zauważać pierwsze zmiany, które nie dawały mi spokoju. I kiedy znalazłam sposoby na poprawę wyglądu i spowolnienie wewnętrznych procesów starzenia, wyrosły mi skrzydła! W wieku 33 lat odkryłam bardzo efektywny i pożyteczny sposób, który pozwala zatrzymać czas, wygląd i dobry stan ducha! Zmiana nastąpiła u mnie tak szybko, że na początku nie mogłam uwierzyć swojemu szczęściu i własnym oczom.

Chcę opowiedzieć o tym całemu światu - w końcu wiem, jak pomóc sobie i milionom kobiet znajdujących się w takiej samej potrzebie! To takie proste, wystarczy tylko zrozumieć fizjologię i zacząć działać! Zrozumieć i działać!

*Nie osądzaj z założonymi  
rękami, działaj!  
To twoje życie i powinno  
być szczęśliwe.*

Z wielkim niepokojem i miłością przedstawiam moją nową książkę, poświęconą jeszcze jednemu unikalnemu sposobowi na naturalne przywrócenie wyglądu, który badam i praktykuję już od ponad 6 lat.

Jest to metoda próżniowego masażu twarzy bańkami, która w ostatnich latach zyskuje na popularności jako efektywny sposób przywrócenia młodych rysów twarzy w warunkach domowych. Jest to ekspresowa regeneracja na każdą okazję.

Od sześciu lat obserwuję, jak zmienia się wygląd, nastrój i sposób życia moich uczennic, które zaczynają angażować w tę nową filozofię. U większości kobiet stosujących tę metodę życie dzieli się na „przed” i „po”.

Każda z nas ma swoje zainteresowania, pasje, marzenia i pragnienia. Jednak dla wszystkich najważniejsze jest być szczęśliwą i zawsze dobrze wyglądać. Możesz to osiągnąć, jeśli będziesz wiedzieć, jakie kroki podjąć i w którą stronę iść.

Poświęcam tę książkę wszystkim dziewczynom i kobietom, którym potrzebna jest odpowiedź i pomoc! Czytelniczki nauczą się nie tylko wykonywać masaż, ale i na nowo odkryją siebie, poznają swoje prawdziwe ja i wprowadzą w życie nową formułę piękna i pewności siebie! Dowiedzą się ponadto, jak wiele w ich życiu zależy od stanu mięśni twarzy i jak poruszają się po zamkniętym kręgu, przyspieszając zmiany związane z wiekiem poprzez swoją niewiedzę, przyzwyczajenia i zły nastrój.

Życzę wam przyjemnej lektury i długo wyczekiwanych zmian!

Pozdrawiam serdecznie  
*Elena Karkukly*





W poszukiwaniu  
magicznego  
środka



## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# MOJA HISTORIA: PRYWATNA I ZAWODOWA

### *Ponownie odnaleźć siebie...*

Zmiany na mojej twarzy zaczęły pojawiać się w wieku 32 lat, w 33. roku życia stały się one bardziej widoczne i z tego powodu zaczęłam odczuwać silne przygnębienie. Przestałam poznawać się w lustrze i na fotografiach. Nie podobałam się sobie, co powodowało silny emocjonalny dyskomfort. Każde przelotne odbicie w lustrze psuło mój nastrój, a myśl o tym, co będzie za 10, 20, 30 lat i dalej sprawiała, że czułam się jeszcze gorzej.

Prawie wszystkie kobiety, które się z tym zetknęły, przyznają, że obserwowaniu wędnięcia twarzy towarzyszy uczucie skrępowania, niepewności, dyskomfortu, trwogi, a niektóre z nich nawet czują, że wpadają w depresję lub zaczynają panikować.

Tak, zaczynamy wstydzic się swojego wyglądu. Wpływa to na wiele aspektów naszego życia, wszak w duszy jesteśmy pełni sił i energii, mamy dużo planów, chcemy się podobać, flirtować, osiągać nowe cele i pięknie wyglądać, a lustro za każdym razem przypomina o tym, że „już czas”, „to już nie to”, „mój wygląd już

nie będzie sprawiał mi radości”, „nie mogę patrzeć na siebie w lustrze”, a nastrój coraz bardziej się pogarsza.

Niektóre kobiety próbują ukrywać wiek za pomocą kosmetyków, zakrywają zmarszczki na czole grzywką, szyję i drugi podbródek chustami, noszą okulary, żeby ukryć cienie pod oczami itd. Spotkałam dziewczyny, które przestają się uśmiechać, żeby uniknąć kurzych łapek i bruzd nosowo-wargowych, wyciągają głowę do przodu, żeby nie było widać drugiego podbródka. Ale przez to robi się jeszcze gorzej.



2012 r. – 33 lata  
Zmarszczki, matowy kolor skóry, obwisłe policzki, drugi podbródek, rozlany kąt żuchwy, opadające powieki (szczególnie prawa), wąskie oczy, cienkie wargi, przygnębienie.

2017 r. – 37 lat  
Gładka skóra, wyraźny owal twarzy i kształtny podbródek, idealny kąt żuchwy, wysokie policzki i kości policzkowe, podniesione powieki, szeroko otwarte oczy, pełne wargi, dobry nastrój.





Wchodząc w ten etap, odnajdujemy różne ścieżki, akceptujemy życiową prawdę i pozostawiamy wszystko tak jak jest lub chwytamy się każdego sposobu w pogoni za pięknem i w poszukiwaniu magicznego środka. Jesteśmy gotowe na wiele, byle tylko przywrócić swoją dawną twarz!

Byłam zupełnie nieprzygotowana na zmiany związane z wiekiem i zaczęłam szukać na to lekarstwa. Wcześniej, kiedy myślałam o starzeniu się, wydawało mi się, że wszystko jest bardzo proste – wystarczy pójść do gabinetu i zrobić zastrzyk w odpowiednie miejsce na twarzy. Ale kiedy nadszedł czas, zatrzymałam się. Włączył się instynkt samozachowawczy. Zaczęłam sprawdzać zabiegi, które rekomendowali kosmetolodzy i koleżanki, i nie dostrzegałam w nich długotrwałej perspektywy. Nie zaczęłam kłuć się igłami, ponieważ nie było gwarancji, jaki rezultat zobaczę po zabiegu i jak będę wyglądać za pół roku, za rok i w dalszej przyszłości. Nikt nie mógł wyjaśnić prawdziwych przyczyn moich problemów i dlatego wszystkie proponowane sposoby modelowania twarzy wywoływały jeszcze więcej niedowierzania i pytań. Górę brała moja wnikliwość i pragnienie kontrolowania sytuacji.

W tamtym momencie niepokoił mnie mój owal twarzy, drugi podbródek, fałdy na szyi, wargi, które stawały się coraz cieńsze, opuszczone kąciki ust i linie marionetki, kurze łapki, cienie i zasinienia pod oczami, opadające powieki – a szczególnie prawa, która całkowicie opierała się na rzęsach – zmarszczki na czole i między brwiami oraz kształt twarzy, który mocno się zmieniał. I jeszcze obrzęki, matowy kolor twarzy i bardzo szara skóra oraz ciągle uczucie napięcia na twarzy i wrażenie, że opada.

*Drugi podbródek, bruzdy  
nosowo-wargowe, powieki  
– to wszystko można poprawić.*

Moja postawa również była odpychająca. W żaden sposób nie mogłam wyprostować pleców i choć za każdym razem, zakładając letnie ubrania albo strój kąpielowy, starałam się iść ładnie i równo, wywoływało to jeszcze większe napięcie w ciele, przy czym same plecy nijak nie chciały się wyprostować nawet przy takich staraniach.

Nie zastanawiałam się nad tym, że te wszystkie zmiany zachodzą w wyniku deformacji układu mięśniowego i kręgosłupa. Nawet nie podejrzewałam, że w twarzy pod skórą są mięśnie i że to właśnie deformacja ich kształtu i położenia wpływa na zmiany związane z wiekiem. Wówczas moja siostra zapoznała mnie z moją pierwszą nauczycielką – Aloną Rossoszyńską, znaną terapeutką facefitnessu, pionierką w tej dziedzinie – która zaszczepiła w mojej głowie wiarę w efekty ćwiczeń. Drugi podbródek, bruzda nosowo-wargowa, powieki – to wszystko można było dzięki nim poprawić. Taka informacja przypominała mi gwałtowny zwrot w filmie zakończonym happy endem. Otrzymałam odpowiedzi na wszystkie moje pytania i zaczęłam wykonywać ćwiczenia twarzy, szyi i postawy oraz masaż bańkami!

Jaka byłam wówczas szczęśliwa! Budząc się rano, planowałam swój dzień tak, żeby wygospodarować czas na ćwiczenia. W weekendy albo środy wykonywałam masaż bańkami i zauważałam zmiany, dzień po dniu, miesiąc po miesiącu. Odnalazłam perspektywę i obudził się we mnie zapał. Wyobraźcie sobie, że obecnie mam prawie 40 lat i skutecznie nauczyłam się radzić sobie z blaknięciem urody oraz odwróciłam procesy w tkankach związane ze starzeniem się.

Metody facefitnessu i masażu bańkami na stałe weszły do mojego życia. To była miłość od pierwszego wejrzenia i od tamtego momentu również moja pasja. Zafascynowało mnie tworzenie

nowego stylu życia i dobrych nawyków; świadome postrzeganie, w jaki sposób dbam o swój wygląd.

Wszystko to jest tak proste; raz-dwa i rezultaty rzeczywiście pojawiają się na twarzy! Dzięki tym metodom można znowu cieszyć się życiem, a odbicie w lustrze przestaje psuć humor.

Znowu nabrałam pewności siebie i jak nigdy zaczęłam doceniać i kochać życie, zwracać uwagę na ciekawe wydarzenia i odczuwać zadowolenie z każdego mijającego dnia. Wcześniej życie było równie treściwe, ale się na nim nie koncentrowałam, nie umiałam się zatrzymać, zauważyć jego jasnych stron i czerpać z niego radości.

Na pewno jest ci znane ciągle zatrzymywanie myśli na jednej rzeczy, swego rodzaju zamknięte koło, w którym kładziesz się spać i wstajesz z głową pełną problemów. Jeśli się w nie wgłębić, wszystkie one nie są aż tak znaczące, a jeśli nawet, to w żadnym wypadku nie są warte naszego zdrowia. Spokojne podejście pomoże się z nimi uporać znacznie szybciej.

## FACETINESS I NASTRÓJ

Nie od razu zrozumiałam, jak facefitness może wiązać się z poprawą nastroju, ale zmiany te były zauważalne u wszystkich, którzy zaczęli się nim zajmować. Po upływie pewnego czasu zaczęłam badać związek między facefitnessem a pamięcią mięśni mimicznych oraz nerwowym i hormonalnym układem naszego organizmu. Jeśli jest ci znana psychologia zorientowana na ciało, to zapewne wiesz, że za pomocą specjalnych technik łagodzenia napięcia mięśniowego, takich jak masaże i ćwiczenia, uwalniane są emocje i można wyeliminować lub złagodzić blo-

*Rozluźnienie mięśni  
poprawia nastrój.*

kady mięśniowe i symptomy różnych skomplikowanych stanów, jako że mięśnie posiadają bezpośrednie powiązania z mózgiem i układem nerwowym. Mózg nieustannie odbiera sygnały z napiętych mięśni i w odpowiedzi na to reagują wszystkie układy naszego organizmu, wytwarzane są hormony stresu. Mówiąc prostym językiem, napięcie w mięśniach obniżaczach pogarsza nastrój, a rozluźnienie mięśni – poprawia go. W tym samym czasie trening mięśni dźwigaczy (mięśni, które podnoszą tkanki twarzy) stymuluje poprawę nastroju i wytworzenie hormonów radości i szczęścia.

Podsumowując: ćwicząc, otrzymujesz dwa w jednym – poprawę wyglądu oraz poprawę nastroju!

Skoro jest to tak proste, to dlaczego tak mało się o tym mówi? Tak bardzo chciałabym przekazać te informacje tym, którzy ciągle żyją w przygnębieniu. Sama wiem, jak to jest. W moim życiu byłam na różnych etapach i znam ten stan...

## POMAGAĆ INNYM DBAĆ O SWOJĄ URODĘ

Nie mogłam usiedzieć na miejscu, chciałam o tym opowiedzieć całemu światu. Zaczęłam zgłębiać anatomię i fizjologię. Ukończyłam kurs trenera i poprowadziłam moje pierwsze zajęcia. Stało się to moją pasją, która przynosi ogromny pożytek i korzyści! Wiedzę zdobyłam – i wciąż ją zdobywam – z różnych źródeł i kierunków nauki, wybierając najbardziej sprawdzone. I, oczywiście, największej doświadczenia nabyłam poprzez ciągłe treningi.

Pierwsze nauki odbyłam u Alony Rossoszyńskiej i zostałam głównym trenerem metody I ♥ facetiness. Następnie ukończyłam kilka szkół masażu twarzy, gdzie zgłębiałam różne rodzaje masażu,

w tym naukę w szkole osteopatii Metavitonika w Moskwie. Używałam dyplomu Rosyjskiego Stowarzyszenia Medycyny Ludowej, zgłębiałam kinesiotaping, uczęszczałam do znanej szkoły masażu Joelle Ciocco w Paryżu, uczyłam się u światowej klasy terapeuty manualnego – Thomasa Myersa. Praktykuję i wciąż się uczę, dzielę się i wymieniam doświadczeniami z czołowymi specjalistami: lekarzami, kosmetologami, osteopatami, chirurgami plastycznymi, psychologami, neurologami i innymi rosyjskimi oraz zagranicznymi specjalistami.

Za mną już sześć lat nieprzerwanej nauki i testowania ćwiczeń na różnych typach twarzy. Indywidualne i grupowe stacjonarne treningi w Moskwie, w rosyjskich i europejskich miastach. Prowadziłam warsztaty i webinaria, uczestniczyłam w konferencjach, pisałam teksty na forach, jak i artykuły w najpopularniejszych gazetach i czasopismach. Występowałam w telewizji, napisałam książkę, nagrałam program poświęcony facefitnessowi. Setki i tysiące kobiet, które przywróciły młodość na swoich twarzach, stały się szczęśliwsze i pewniejsze dzięki tej bezcennej wiedzy.

Przełom w rozwoju zawodowym zapewniło mi doświadczenie w praktykowaniu masażu twarzy. Przeprowadziłam mnóstwo badań, wykonując na moich uczniach masaż twarzy i obserwując osobliwości przywracania tkanek z facefitnessem i bez, z masażem bańkami i bez. Dzięki szczegółowej analizie mięśni i długotrwałym eksperymentom powstała szczególna, unikalna metoda masażu – facefit, czyli masaż twarzy i szyi (facefit massage), który daje uzupełniający efekt i bardzo delikatnie równoważy mięśniowo-powięziowe deformacje związane z wiekiem oraz przywraca pamięć mięśniową. Połączenie fitnessu twarzy i masażu bańkami lub facefitnessu

*Facefitness + masaż bańkami  
= harmonijny rezultat*

i właściwego masażu z zastosowaniem kremu albo przez wykwalifikowanego specjalistę pokazuje bardziej harmonijne rezultaty niż same ćwiczenia.

W okresie początków mojej działalności trenerskiej facefitness nie był tak popularny jak dziś. Obserwując rozwój tego kierunku i biorąc w nim aktywny udział, z całą pewnością mogę powiedzieć, że mamy przed sobą przyszłość i rośniemy zawodowo z dużą szybkością.

Jednym z ważnych kierunków mojej działalności było stworzenie z moimi najbardziej wykwalifikowanymi współpracownikami: Aloną Rossoszyńską, Mariną Kuczkiną-Wettori i innymi specjalistami Międzynarodowej Akademii Facefitnessu, w której kształcimy trenerów facefitnessu.

Chcemy, żeby ta wiedza była dostępna dla wszystkich kobiet. Nie masz nawet pojęcia, jak wiele możemy zdziałać własnymi rękami, codziennie wykonując odpowiednie działania ze swoją twarzą, szyją i ciałem, przeznaczając na to niewielką ilość czasu. Ile informacji nam ucieka lub dowiadujemy się o nich później niż byśmy mogły. Od dziecka uczymy się podstaw higieny, ale nie znamy podstaw zachowania zdrowia. Wielu problemów związanych z wyglądem, stanem wewnętrznym i zdrowiem mogłybyśmy uniknąć, gdybyśmy były nieco lepiej poinformowane.

Przez niewiedzę nasz wygląd zmienia się szybciej i wyglądamy coraz starzej i starzej.

Nawet kupując dowolny sprzęt gospodarstwa domowego, zawsze otrzymujemy instrukcję obsługi. Nasze ciało to bardziej skomplikowana, ciągle rozwijająca się biologiczna maszyna, do której także potrzebna jest obowiązkowa instrukcja, ale otrzymujemy ją nie od razu, a zbieramy wraz z upływem życia po kawałku, szczególnie wtedy, kiedy coś zaczyna nas niepokoić.

Nasze ciało to złożona biologiczna maszyna, w której wszystkie procesy fizjologiczne podlegają prawom natury. Organizm rośnie, rozwija się, zachodzi w nim proces dojrzewania, a wreszcie wędnięcia. Można go spowolnić, jako że w znacznej mierze dojrzewanie i prędkość starzenia się zależy od nas samych. A dokładniej od tego, jaki prowadzimy tryb życia, jak się odżywiamy, czy podchodzimy z troską do swojego ciała i mięśni.

Jeśli chodzi o kosmetyczne zabiegi z użyciem igły, sama ich nie stosuję i uczę radzenia sobie bez nich. Wiem, że wiele zmian estetycznych możemy przeprowadzić za pomocą samych ćwiczeń, masażu i zmiany przyzwyczajeń mięśniowych. Można to porównać do przekrzywionego domu z popękkanymi ścianami i rozpadającymi się fundamentami, który mamy nadzieję odnowić od zewnątrz za pomocą nowej farby i tynku w momencie, kiedy w pierwszej kolejności potrzebna jest gruntowna rekonstrukcja budynku od środka. Dopiero po przebudowie rdzenia można przeprowadzić umiarkowany kosmetyczny remont :-).

Nie zniechęcam do wykonywania zastrzyków; co więcej, utrzymuję kontakt z dużą liczbą lekarzy kosmetologów, ale staram się dać ludziom maksimum informacji, żeby mogli dokonać rozsądnego wyboru opartego na wiedzy, a nie na ładnej, wiele obiecującej reklamie, za którą kryje się prawda o możliwych skutkach ubocznych. Wraz z zastrzykami degradacja tkanek nie zostaje spowolniona, nie są przywracane fizjologiczne funkcje mięśni i nie ulega poprawie mikrokrążenie w tkankach.

Oczywiście zdarzają się przypadki rozsądnego i uzasadnionego ich stosowania. Jest to na przykład uzupełnienie utraconych

objętości tkanek, kiedy u człowieka występuje silny niedobór tkanek miękkich, kiedy facefitness – mimo że zwiększa objętość mięśni – nie pomaga osiągnąć pożądanych rezultatów. Jednakże według słów mojej koleżanki, Nadieжды Trubnikowej, lekarza kosmetologa, doktora, trenerki facefitnessu, niektórzy lekarze dopuszczają się wykroczeń, ostrzykując te lub inne strefy twarzy bez jakichkolwiek ku temu powodów.

W tej książce będę kontynuować prezentowanie zasad ostrożnego podejścia do swojego wyglądu i z użyciem superskutecznego narzędzia przynoszącego szybkie efekty w warunkach domowych. To próżniowy masaż bańkami! Jeśli nie wiesz, czy jest to metoda dla ciebie, warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Czy niepokoją cię obrzęki? Czy odczuwasz w swojej twarzy napięcie? Czy twoja twarz opada pod wpływem grawitacji? Czy irytują cię zmarszczki na czole i opadające powieki? Czy masz matowy kolor twarzy i szarą skórę? Jeśli choć jedna z odpowiedzi na powyższe pytania jest twierdząca, z pewnością polubisz bańki, szczególnie jeśli jesteś gotowa dbać o siebie i swoją urodę.

*Czy warto zajmować się facefitnessem  
lub masażem próżniowym?*

Zdecydowanie! Każdy trening i każdy zabieg przynosi korzyści i sprawia, że twoje tkanki stają się odrobinę zdrowsze, a ty znacznie piękniejsza. Niczym nie ryzykujesz, dlatego warto spróbować. Nie musisz siedzieć z założonymi rękami, wzdychając i denerwując się za każdym razem, kiedy widzisz się w lustrze. Zrobisz to, co robią już tysiące kobiet na całym świecie. Tylko twoje lenistwo może ci przeszkodzić w byciu piękną i prawdziwą.



Pamiętaj, że za pomocą facefitnessu w wieku 70 lat nie będziemy wyglądać na dwudziestolatki, bowiem nie możemy na zawsze zatrzymać zmian, które zachodzą wewnątrz naszego organizmu. Nasza twarz to nie koszulka, którą można wyprasować i powiesić w szafie, żeby się nie pomiętała i nie rozciągnęła. W końcu twarz nieustannie znajduje się w ruchu. W naszym zasięgu leży zrównoważenie tego procesu oraz naturalny i atrakcyjny wygląd w każdym wieku. To prosta droga, by posiadać jędrną twarz, bez zwiotczenia i głębokich zmarszczek, mieć dobry nastrój i wierzyć w siebie! To też dobra metoda, by panować nad emocjami i uczuciami, być szczęśliwą i rozkoszować się upływem życia i czasu, a nie obawiać się tego, jak będziemy wyglądać za 10, 20, 30 i więcej lat.

Uzbrój się w cierpliwość i przygotuj się na poznanie siebie i filozofii młodości!

Pomogę ci sprawić, że facefitness stanie się twoim stylem życia i magiczną higieną piękną.

Jestem wdzięczna losowi za możliwość przekazywania tej filozofii na zajęciach stacjonarnych i online, poprzez książki i inną działalność edukacyjną setkom tysięcy kobiet. Jestem gotowa wciążyć i wciąż dzielić się swoją wiedzą, żeby widzieć, jak zmieniają się nasze twarze i życia.

Uwierz, że wszystko znajduje się tylko w twoich rękach. Wykonaj pierwszy krok na drodze ku doskonaleniu!